Nutrition :

☞Identifier et justifier les principales étapes de la diversification alimentaires

Technologie

☞ Indiquer le principe de fonctionnement de l'autocuiseur.

☞ Justifier les conditions d'utilisation du matériel et des règles de sécurité à respecter.

Contexte professionnel :

Solange est assistante maternelle indépendante. Elle est maman de 2 enfants :

- Anne-Laure, 3 ans ; elle sera solarisée à la rentrée prochaine.
- Louis, 4 ans ; Il est scolarisé à l'école maternelle qui se situe à 100 mètres du domicile familiale. Il mange tous les midis chez lui.

Elle habite une maison avec un petit jardin.

Son logement comporte avec 4 chambres au 1er étage et le rez de chaussée est composé d'une cuisine, salle à manger, salon, WC et salle de bain.

Elle a obtenu un agrément pour 2 enfants. Elle s'occupe de

- Ophélie, 2 ans ; Elle est chez Solange tous les jours de 8 heures à 17 heures
- Alban, 6 mois ; Il est chez Solange tous les jours de 9 heures à 18 heures. Ces parents ont demandé à Solange de commencer la diversification alimentaire. Il tient bien assis.donc Mangera dans une chaise haute.

Solange participe aux animations du R.A.M.

Préparer et servir des repas :

☞Fabriquer des préparations en milieu familial :

Cuisson à la vapeur, gratin, alimentation mixée dans le respect des règles d'hygiène, d'ergonomie, de sécurité et d'économie

Entretien des locaux

☞ Réaliser un bionettoyage d'une chaise haute en respectant les règles d'hygiène, de sécurité et d'ergonomie.

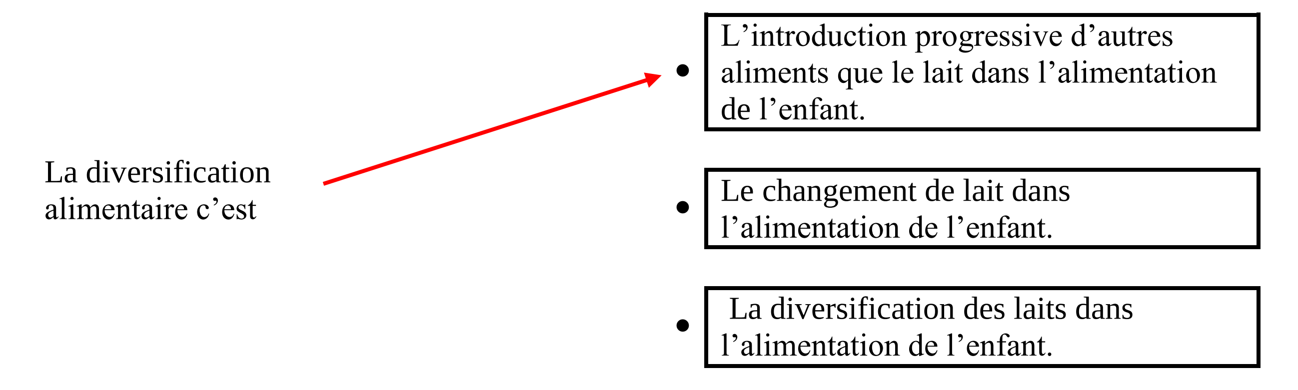
Préparer et servir un repas aux enfants dans le respect des règles d'hygiène, d'ergonomie, de sécurité et d'économie tout en prenant en compte les besoins alimentaires spécifiques d'Alban.

Corrigé

Ce soir, au RAM, il y a une intervention sur l'alimentation diversifiée pour le jeune enfant. Cela l'intéresse notamment pour Alban. Elle aimerait avoir des conseils sur les aliments à donner à Alban, les aliments à éviter, sur la façon de les cuisiner.

Objectif : Définir le terme « diversification alimentaire »

✎ ***Activité n°1 : Relier*** *le terme « diversification alimentaire » à sa définition, à l'aide de vos connaissances*



Objectif : Enoncer les avantages et les inconvénients de la diversification alimentaire.

✎ ***Activité n°2 : Citer*** *l'intérêt de diversifier l'alimentation, à l'aide du document n°1. .*

↳ **Le lait ne permet plus de couvrir les besoins alimentaires de l'enfant, il est donc nécessaire de lui apporter de nouveaux aliments. .**

Document n°1 : **L'évolution digestive du nourrisson après 6 mois.**

Après 6 mois, le lait maternel ou le « lait » infantile ne suffit plus à couvrir tous les besoins de l'enfant. Il faut commencer à diversifier son alimentation. La phase de diversification alimentaire est une phase de transition entre l'alimentation lactée liquide et une alimentation variée semi-solide puis solide.

Idéalement, la diversification alimentaire doit débuter après six mois. Dans tous les cas, jamais avant quatre mois, car elle nécessite une maturation psychomotrice, métabolique, digestive et sociale du nourrisson.

- L'appareil digestif a mûri et devient capable d'absorber toute une gamme d'aliments.
- La « barrière » de la muqueuse intestinale s'est développée, ce qui réduit les risques d'allergie alimentaire.
- Le réflexe de succion a diminué, la sécrétion de salive augmente et aide l'enfant à avaler des aliments de consistance épaisse.
- La coordination musculaire s'est améliorée : la langue peut transférer à peu près les aliments solides de l'avant à l'arrière de la bouche.
- Le contrôle des mouvements de la tête s'est amélioré, le bébé tient assis, peut se pencher en avant, détourner la tête pour dire qu'il n'a plus faim, il tient bien les objets entre le pouce et les autres doigts et peut les diriger vers sa bouche.
- Les dents commencent à apparaître.

D'après www.lllfrance.org

Hachette Technique Seconde Bac pro ASSP

✎ ***Activité n°3 : Citer*** *5 arguments justifiant la mise en place de la diversification alimentaire après 6 mois et jamais avant 4 mois, à l'aide du document n°1.*

↳**L'appareil digestif a évoluer ce qui permet d'absorber de nouveaux aliments.**

↳ **Moins de risque d'allergie car la muqueuse intestinale s'est développée**.

↳ **Augmentation de la sécrétion de la salive et diminution du reflexe de succion.**

↳ **Meilleure coordination musculaire au niveau de la langue et développement musculaire. .**

↳ **Les dents commencent à apparaitre**.

Lors de la réunion du RAM, Solange a obtenu un document concernant les principales étapes de la diversification (annexe n°1) ainsi que des conseils (documents n°2 et 3).

Objectif : Citer les étapes de la diversification alimentaire.

✎ ***Activité n°4*** : ***Colorier*** *le tableau « Introduction des aliments » ci après- à l'aide de l'annexe n°1 « Les principales étapes de la diversification »en :*

- Rouge, les zones correspondant à une absence de consommation
- Jaune, les zones où la consommation est possible.
- Vert, les zones où la consommation est recommandée.

Introduction des aliments.

	1er mois	2e mois	3e mois	4e mois	5e mois	6e mois	7e mois	8e mois	9e mois	10e mois	11e mois	12e mois	2e année	3e année
Lait	Lait maternel exclusif ou						Lait materne ou							
	«Lait 1er âge» exclusif **				«Lait 1er âge ou 2e âge» **		«Lait 2e âge» 500ml/j **						«Lait 2e âge» ou «de croissance» **	
Produits laitiers						Yaourt	ou fromage blanc nature					Fromage		
Fruits					Tous : très mûrs		ou cuits, mixés ; texture homogène, lisse				crus, écrasés ***		en morceaux à croquer ***	
Légumes					Tous : purée lisse						petits morceaux ***		écrasés, morceaux ***	
Pommes de terre					Purée				lisse		petits morceaux ***			
Légumes secs													15-18 mois : en purée ***	
Farines infantiles (céréales)					Sans gluten		Avec gluten							
Pain, produits céréaliers								Pain, pâtes fines, semoule, riz ***						
Viandes, poissons							Tous, mixés : **** 10g/j = 2 cuillères à café		Hachés : 20g/j = 4 cuillères à café				30g/j = 6 cuillers à café	
Œufs							1/4 (dur)		1/3 (dur)				1/2	
M.G. ajoutées							Huile (olive, colza...) ou beurre (1 cuillère à café d'huile ou 1 noisette de beurre au repas)							
Boissons	Eau pure : proposer en cas de fièvre ou de forte chaleur						Eau pure							
Sel													Peu pendant la cuisson ; ne pas resaler à table	
Produits sucrés *****							Sans urgence ; à limiter							

Pas de consommation · Début de consommation possible · Début de consommation recommandée

Nutrition Alimentation
CAP Petite Enfance BPI

Objectif : Enoncer des conseils pour favoriser la diversification alimentaire. ✎ ***Activité n°5 : Citer*** *3 conseils pour favoriser la diversification alimentaire à l'aide des documents n°2 et 3.*

↳ **Ne pas mélanger plusieurs aliments nouveaux : un à la fois.**

↳ **Présentez plusieurs fois le même aliment afin qu'il puisse s'y habituer.**

↳ **Surveillez toute réaction allergique à chaque nouvelle introduction.**

Document n°2 : **Pas trop Vite**

Pas de précipitation ! Bébé doit rester au lait au moins jusqu'à quatre mois (et six, c'est mieux !) ! Pourquoi ? Parce que le nombre d'allergies alimentaires chez les enfants est en constante augmentation, notamment à cause des diversifications alimentaires trop précoces. Pour certains ingrédients, l'introduction doit être plus tardive encore : pas avant six mois pour le gluten des céréales et dix mois pour les oeufs. Et allez-y doucement, pas plus d'un nouvel aliment à la fois. Mais ne tardez pas trop non plus, certains scientifiques pensent que cela pourrait entraîner des troubles du comportement alimentaire, et en particulier une néophobie : n'ayant pas été habitué à une grande variété d'aliments lorsqu'il était réceptif, l'enfant serait ensuite plus réfractaire à la découverte de nouveaux goûts.


© Burger / Phanie

http://www.doctissimo.fr/html/grossesse/mag_2004/mag0910/gr_7982_biberon_diversification_alimentaire.htm

Document n°3 : **Vous pouvez changer d'aliment tous les jours.**

N'oubliez pas de surveiller toute réaction allergique (rougeurs sur la peau) à chaque nouvelle introduction. Habituellement les pédiatres recommandent de commencer par les légumes et les fruits. Augmentez doucement les doses, une à deux cuillères (20g) au début et jusqu'à 300g. Ne forcez jamais bébé à manger. En revanche, présentez-lui plusieurs fois l'aliment pour qu'il s'y habitue (jusqu'à 8 fois). S'il a un bon appétit, pas d'inquiétude, il augmentera sa dépense énergétique avec l'apprentissage de la marche, ce qui rééquilibra une éventuelle prise de poids trop importante.

http://www.topsante.com/ma-vie-de-maman/arrivee-bebe/Bien-diversifier-l-alimentation-de-bebe/Comment-diversifier-les-menus-de-bebe

Solange décide de faire des courgettes à la vapeur qu'elle mixera pour Alban et un gratin de courgettes pour Anne-Laure, Louis et Ophélie.
Pour la cuisson, elle décide d'utiliser l'autocuiseur. Afin de l'employer à bon escient, elle s'informe sur son utilisation.

Objectif : Enoncer la fonction globale de l'autocuiseur

✎ ***Activité n°6 : Ecrire*** *la fonction globale de l'autocuiseur.*

L'autocuiseur est un appareil qui permet :

L'autocuiseur est un appareil qui permet la cuisson rapide des aliments.

Objectif : Enoncer le principe de fonctionnement de l'autocuiseur.

✎ ***Activité n°7. : Ecrire** le principe de fonctionnement de l'autocuiseur, à l'aide de la définition de l'AFNOR*

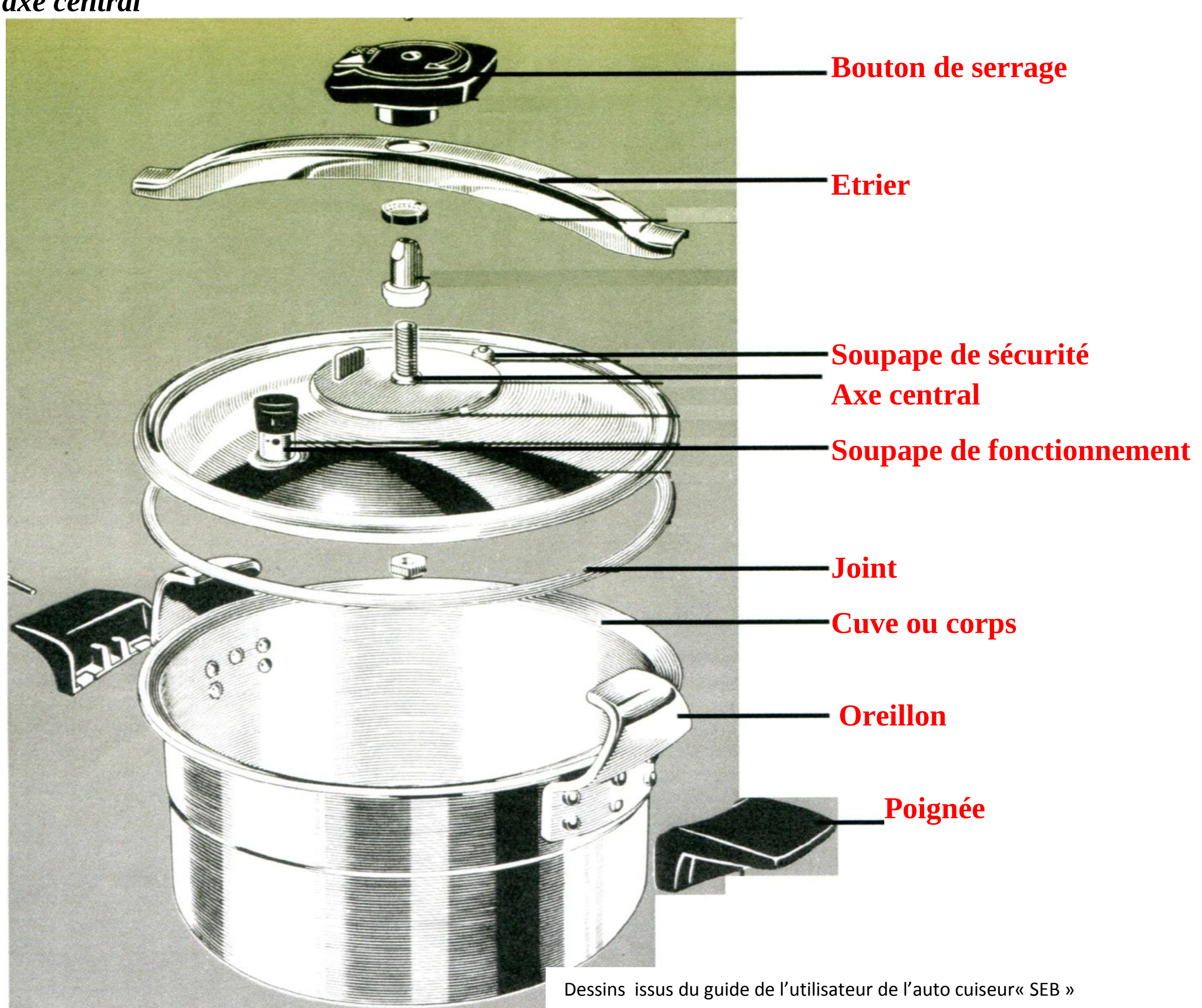
Définition de l'AFNOR : L'AFNOR définit un auto cuiseur est « un récipient, casserole ou marmite de contenance nominale inférieure à 25 litres, permettant **de cuire les aliments en vase clos à une ou des températures déterminées entre 111°C et 125°C par augmentation de la pression interne** ».

Le principe de fonctionnement de l'autocuiseur :

La cuisson se fait dans un récipient hermétiquement clos. La vapeur d'eau qui ne peut s'échapper crée une pression et la température augmente (111°C à 125°C). Le temps de cuisson diminue. La vapeur s'échappe lorsqu'elle atteint une pression supérieure à la normale.

Objectif : Utiliser un vocabulaire adapté lors de l'utilisation de l'autocuiseur.

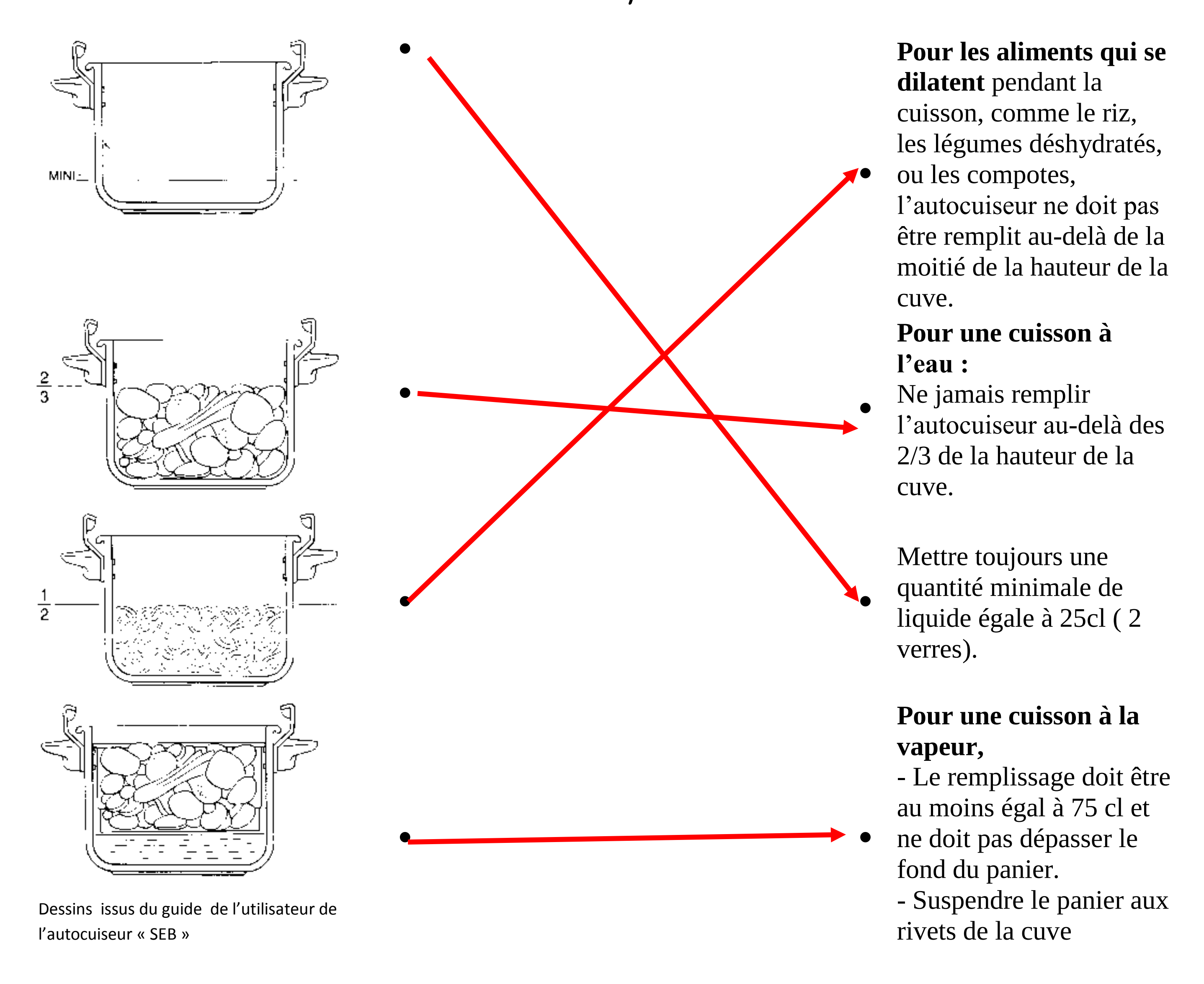
✎ ***Activité n°8 : Placer** les mots suivants sur le schéma* : ***poignée ; oreillon ; soupape de sécurité ; soupape de fonctionnement ; cuve ou corps ; étrier ; bouton de serrage ; joint ; axe central***



Dessins issus du guide de l'utilisateur de l'auto cuiseur« SEB »

Objectif : Utiliser l'autocuiseur en respectant les règles d'hygiène et de sécurité.

✐ *Activité n° 89 : Relier les dessins aux phrases.*

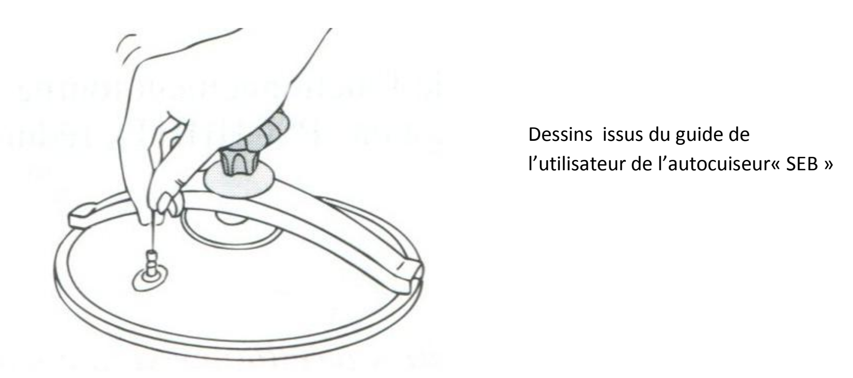


Dessins issus du guide de l'utilisateur de l'autocuiseur « SEB »

✐ *Activité n° 10 : Cocher les actions que l'on doit effectuer lors de l'utilisation d'un autocuiseur.*

	Vrai	Faux
Avant la cuisson		
Avant chaque utilisation, vérifiez que la tige d'évacuation de vapeur n'est pas obstruée. (CF dessin n°1)	x	
Mettre en place la soupape dés le début de la cuisson	x	
Placer l'autocuiseur sur une source de chaleur réglée à sa puissance maximum.	x	
Pendant la cuisson		
Lorsque la soupape de fonctionnement tourne régulièrement en chuchotant, réduisez la source de chaleur tout en permettant à la soupape de tourner.	x	
Décompter le temps de cuisson à partir du chuchotement de la soupape.	x	

Dessin n°1 : **Désobstruer la tige d'évacuation de la vapeur.**



Dessins issus du guide de l'utilisateur de l'autocuiseur« SEB »

✐ ***Activité n°10 : Relier*** *les opérations d'entretien et de maintenance à leurs justifications.*

Ne jamais laisser les aliments dans l'appareil ●	● Pour préserver la propreté de l'autocuiseur
Nettoyer avec application les bords et le joint d'étanchéité. ●	
Si les aliments ont attachés, laisser tremper avec de l'eau chaude. ●	● Maintenir l'étanchéité de l'autocuiseur ;
Nettoyer avec du détergent et ensuite rincer sous un jet d'eau chaude la soupape. ●	
Vérifier le joint d'étanchéité et le changer si nécessaire. ●	● Pour maintenir l'évacuation de la pression lors de la cuisson.
Nettoyer avec du détergent et de l'eau tiède l'autocuiseur ●	
Nettoyer le conduit d'évacuation de la vapeur . ●	

Lorsque la cuisson est finie, Solange doit ouvrir l'autocuiseur sans risque de brûlure. Elle doit réaliser une décompression rapide avant de pouvoir enlever le couvercle.

✐ ***Activité n°11** : **Numéroter** les étapes ci-dessous dans l'ordre afin d'ouvrir l'autocuiseur.*

N°3 ………………



Ouvrer la cocotte en tournant le bouton de serrage vers la gauche pour abaisser l'étrier. Soulever le couvercle

N° 2…………



Lorsque plus rien ne sort de la soupape (pas de vapeur), retirer la soupape et l'autocuiseur n'est plus sous pression

N° 1………



Placer l'autocuiseur sous un robinet d'eau froide

Dessins issus du guide de l'utilisateur de l'auto cuiseur« SEB »

✐ ***Activité n°12 : Citer** 3 avantages d'un autocuiseur*

Les avantages d'un autocuiseur sont :

➪**Permet de réduire le temps de cuisson d'environ un tiers ce qui permet un gain de temps et d'énergie.**

➪ **La cuisson à la vapeur permet une meilleure conservation des vitamines.**

➪ **Les pertes de minéraux et substances sapides, par diffusion, sont réduites.**

✐ ***Activité n°13** : **Citer** un inconvénient de l'autocuiseur.*

Le principal inconvénient de l'autocuiseur est :

➪**Il est difficile de contrôler visuellement la cuisson, il est donc nécessaire de respecter les temps de conseillés.**

Objectif : Elaborer des préparations culinaires simples en respectant les règles d'hygiène, de sécurité et d'ergonomie.

✎ ***Activité n° 14*** : ***Compléter*** *les denrées et le matériel de la fiche méthode n°1 « Courgettes à la vapeur* ». .

✎ ***Activité n°15*** : ***Réaliser*** *la cuisson vapeur des courgettes dans un autocuiseur. d'après la fiche méthode n°1 « Courgettes à la vapeur »..*

✎ ***Activité n° 16*** : ***Ecrire*** *le principe de la cuisson à la vapeur.*

➩ **Le principe de la cuisson à la vapeur, c'est cuire des aliments en présence de vapeur d'eau.**

✎ ***Activité n°17 : Compléter*** *les denrées et le matériel de la fiche méthode n°2 « Gratin à la courgette » et réaliser un gratin de courgettes pour 4 personnes à l'aide de la fiche méthode n°2.*

✎ ***Activité n°18 : Compléter*** *les denrées et le matériel de la fiche méthode n°3 « Purée de courgette » et réaliser une purée de courgette pour Alban, 6 mois.*

Lorsque les enfants font la sieste après le repas, Solange doit effectuer le bionettoyage de la chaise haute.

Objectif : Réaliser un bionettoyage d'une chaise haute en respectant les règles d'hygiène, de sécurité et d'ergonomie.

✎ ***Activité n°19 : Compléter*** *la fiche technique « Bionettoyage d'une chaise haute » en indiquant les matériels, les produits et consommables ainsi que les supports.*

✎ ***Activité n°20 : Réaliser*** *le bionettoyage d'une chaise haute par groupe de 2 à l'aide de la fiche d'évaluation du bionettoyage de la chaise haute*



Fiche méthode n°1

(inspirée de Hachette Technique, biotechnologies de la pratique à la théorie)

Légumes

Courgettes à la vapeur

Cuisson à la vapeur

Matériel :	**Denrées**	**Quantité pour 4 personnes**
- **Couteau d'office, économe**	- **4 courgettes**	
- **Autocuiseur**	- **Une petite pincée de gros sel**	
- **assiettes**		
-		

Méthode :

1° Préparer le matériel et les denrées.

2° Mettre de l'eau dans l'autocuiseur jusqu'au niveau du panier sans toucher ce dernier.

3° Jeter une toute petite pincée de gros sel dans l'eau.

4° Placer les 4 courgettes dans le panier.

5° Placer la soupape sur le couvercle et l'autocuiseur sur feu vif. Placer le couvercle et fermer hermétiquement.

6° Quand la pression est atteinte, ce qui se manifeste par une brusque émission de vapeur, diminuer la puissance de la chaleur et décompter le temps de cuisson : 10 minutes.

7° A la fin de la cuisson, arrêter la chaleur et réaliser une décompression rapide afin d'ouvrir l'autocuiseur.

8° Ouvrir et vérifier la cuisson (en piquant les courgettes avec un couteau).

Critères de qualité :	**Conditions de réussite :**	**Remarques :**
• *Courgettes cuites*	• *Choisir et utiliser correctement le matériel* • *Respecter le temps de cuisson après le début d'émission de vapeur.* • *Respecter les règles d'hygiènes, de sécurité et d'ergonomie.*	

Fiche méthode n°2



Plat complet

Gratin de courgettes

Cuisson au four

Matériel :	**Denrées :**	**Quantité pour 2 personnes**
- **Assiettes** - **Couteau d'office** - **Cuillères** - **Moulin à légumes** - **Plat à gratin** - **Bols** - **1 verre mesureur**	- **3 courgettes** - **1 c. à s. rase de farine** - **1 œuf** - **10 cl de crème fraiche liquide** - **1/20l de lait** - **50 g de gruyère râpé** - **Sel, poivre, noix de muscade**	

Méthode :

1° Faire cuire 3 courgettes à la vapeur dans un autocuiseur. Dés que les courgettes sont cuites, les égoutter et les écraser à l'aide d'un moulin à légume.

2° Dans un saladier, élaborer l'appareil : mélanger 1cuillére à soupe rase de farine (cela absorbera l'eau des courgettes),1 oeuf, 10 cl de crème fraiche liquide et 1/20 de litre de lait. Assaisonner avec du poivre, du sel et de la noix de muscade.

3° Mélanger l'appareil aux courgettes écrasées.

4° Placer l'ensemble dans un plat à gratin graissé et parsemer de 50 grammes de gruyère râpé.

5° Cuire à four chaud pendant 15 minutes.

6° Servir chaud.

Critères de qualité :	**Conditions de réussite :**	**Remarques :**
• *Couleur du gratin* • *Intérieur du gratin : moelleux* • *Aliment ayant sa saveur.*	• *Choisir et utiliser correctement le matériel* • *Respecter le mode de cuisson du four.* • *Respecter le temps de cuisson* • *Respecter les règles d'hygiènes, de sécurité et d'ergonomie.*	• *Ne pas saler pour des enfants*



Fiche méthode n°3

Plat bébé à partir de 6 mois

Purée de courgettes

Mixée

Matériel :	**Denrées :**	**Quantité pour un enfant à partir de 6 mois.**
- **Passoire** - **Assiette** - **Cuillère** - **Mixeur** - **Bol à mixeur** - - -	- **1 courgette** - **Une noisette de beurre ou de l'huile d'olive** -	

Méthode :

1° Faire cuire 1 courgette à la vapeur dans un autocuiseur. Dés que la courgette est cuite, l'égoutter et la mixer.

2° Servir chaud avec un peu de beurre ou de l'huile d'olive. Ne pas saler.

Critères de qualité :	**Conditions de réussite :**	**Remarques :**
• *Purée homogène.*	• *Choisir et utiliser correctement le matériel* • *Respecter les règles d'hygiènes, de sécurité et d'ergonomie.*	• *Nous pouvons la faire liquide en rajoutant du lait afin d'élaborer un biberon.*



Fiche technique

Le bionettoyage d'une chaise haute

Inspiré de biotechnologies de la pratique à la théorie ed Hachette Technique

Matériels :

- **2 petits seaux**
- **2 lavettes de même couleur**
- **Brosse**
- **Pulvérisateur**

Produits et consommables

- **Détergent-désinfectant alimentaire (D.D.A.)**
- **Gants à usage unique**
- **Papier absorbant à usage unique**
-

Supports

- **Coussin et sangles en matière plastique**
- **Armature : en plastique et métal chromé.**

Protocole :

1° **Visualiser** la tâche à effectuer

2° **Rassembler** le matériel et les produits nécessaires au bionettoyage de la chaise haute.

3° **Nettoyer** et **désinfecter** un plan de travail.

4° **Enlever** les parties amovibles tel que le coussin et le « bionettoyer » sur le plan de travail à l'aide d'un pulvérisateur et d'une lavette, puis laisser sécher.

5° Plier la lavette en 4, puis nettoyer à l'aide de la lavette trempée dans la solution D.DS.A. ou imprégnée de D.D.A. par pulvérisations.

6° **Evacuer**, avec du papier absorbant, les gros débris et les poussières sur la tablette et le siège.

7° **Effectuer** le bionettoyage des éléments de la chaise haute en commençant par le haut de la chaise, puis en terminant par le bas (technique de haut vers le bas) dans l'ordre suivant :

- Les sangles ;
- Le dossier ;
- Le siége
- La tablette
- Les repose-pieds
- Les montants
- Les pieds et les roulettes.

8° **Laisser** agir 5 à 10 minutes selon le mode d'emploi du produit, puis rincer avec une autre lavette dans le même ordre.

9° **Sécher** éventuellement avec du papier à usage unique si utilisation immédiatement après.

Critères de qualité	Conditions de réussite
- *Absences de salissures* - *Absences de coulures* - *Absences de traces*	- *Respect du protocole du bionettoyage* - *Respect des règles d'hygiène, de sécurité et d'ergonomie.*

Grille d’évaluation de la chaise haute



<u>Situation professionnelle :</u> Solange doit effectuer un bionettoyage de la chaise haute d’Alban.

A : acquis ; N.A. : non acquis

Critères	A	N A	Observations
Préparation du travail :			
Visualiser du travail			
Rassembler matériels et produits			
2 petits seaux			
2 lavettes de mêmes couleurs			
Brosse à ongle			
Pulvérisateur D.D.A.			
Détergent Désinfectant alimentaire			
Gants			
Papier absorbant à usage unique			
Préparer le matériel			
Mettre de l’eau dans les seaux			
Mettre du produit dans le pulvérisateur			
Prendre lavettes, brosse à ongles, gants et papier absorbant			
Protocole :			
Désinfecter le plan de travail			
Retirer le coussin de la chaise			
Nettoyer et désinfecter le coussin			
Laisser sécher le coussin			
Retirer les gros débris et les poussières avec du papier absorbant			
Utiliser la technique à la godille			
De haut en bas			
Plier la lavette en 4			
Imprégner la lavette de DD			
Nettoyer la chaise			
Sangles, dossier, le siége, la tablette, les reposes-pieds, les montants, les pieds et roulettes dans l’ordre			
Laisser agir 5 à 10 minutes			
Prendre la nouvelle lavette			
Plier la lavette en 4			
Humidifier la lavette			

Rincer la chaise			
Sangles, dossier, le siège, la tablette, les reposes-pieds, les montants, les pieds et roulettes dans l'ordre			
Sécher la chaise avec du papier à usage unique si utilisation immédiate			
Replacer le coussin			
Désinfecter le plan de travail			
Nettoyer le sol si nécessaire			
Vérification de la qualité du travail :			
Absence de salissures			
Absence de traces, coulures			
Vérification du montage de la chaise			
Maintenance du matériel :			
Nettoyer les seaux avec de la crème à récurer			
Rincer les seaux			
Rincer la brosse à ongles si nécessaire			
Placer les lavettes au lavage			
Ranger les produits et le matériel			

Observations : ……………………………………………………………………………………………….

……….

………

Les points positifs :

…………………………………………………………

……………………………………………………………..

……………………………………………………………..

……………………………………………………………

Les points à retravailler :

…………………………………………………………

……………………………………………………………..

…………………………………………………………….

……………………………………………………………….

Annexe n°1 : Principales étapes de la diversification.

Groupes	Introduction	Quantité moyenne*
Légumes	Commencer par les légumes les plus doux et les plus digestes : haricot, courgette, tomate, épinard, carotte, potiron, panais… Ils sont donnés dans un premier temps sous forme de purée lisse homogène au biberon ou à la cuillère. Il est important de bien cuire et de mixer finement les légumes afin de pré-digérer les fibres et ainsi diminuer les fermentations coliques, sources de douleurs abdominales. Les crudités tendres et peu filandreuses peuvent être introduites à partir de 10 mois.	**5/6 mois :** de quelques c à c (30 g) à 75 g **6 à 8 mois :** de 75 g à 130 g, le midi uniquement **8 à 10 mois :** de 130 g à 200 g **À partir de 10 mois :** de 200 g à 250 g avec 160 g à 200 g cuits et 30 g à 50 g crus
Fruits	Une fois les premiers légumes bien acceptés, introduire les fruits. Commencer par les plus communs : pomme, poire, pêche, abricot, banane… Comme pour les légumes, ils sont donnés bien cuits et mixés sous forme de compote. Le sucre naturel des fruits suffit à ravir les papilles de bébé donc pas besoin de sucrer les compotes. Compte tenu du risque d'allergies observé chez certains enfants, il est conseillé d'attendre l'âge d'un an pour introduire les fruits exotiques et les fruits à coque (noix, noisettes, amandes…).	**5/6 mois :** de quelques c à c (30 g) à 75 g **6 à 8 mois :** de 75 g à 130 g **8 à 10 mois :** de 130 g à 200 g **10 à 12 mois :** de 130 g à 200 g en 2 fois par jour **1 à 2 ans :** de 200 g à 250 g **2 à 3 ans :** de 250 g à 300 g
Féculents	Commencer par la pomme de terre qui peut être introduite dès 6 mois, mélangée aux légumes. Les purées de pomme de terre seules attendront 9 mois. La semoule fine, les petites pâtes (alphabet, étoiles...) mixées ou bien cuites peuvent être proposées à partir de 9 mois en équivalence avec la pomme de terre. Le pain peut être introduit à partir de 10 mois pour que bébé puisse se faire les dents. **Ce dernier étant source de fausses routes, il doit être donné sous la surveillance d'un adulte.** Les tranches de pain ne peuvent être proposées que vers 1 an. Les biscuits sucrés, quant à eux, n'ont pas un grand intérêt nutritionnel et peuvent donc attendre l'âge de 18 mois. Pour finir, les légumes secs (haricots secs, pois chiches, etc.) ne seront donnés qu'à partir de 18 mois, sous forme de purée, en raison de la fermentation colique qu'ils occasionnent.	**6 mois à 8 mois :** de 25 g à 50 g comme liant des purées **8 à 10 mois :** de 50 g à 75 g sous forme mixée dans la purée de légumes **10 à 12 mois :** de 75 g à 100 g **1 à 2 ans :** 100 g à 150 g bien cuits + entre 20 g et 40 g de pain **2 à 3 ans :** 100 g à 150 g bien cuits + entre 40 g à 60 g de pain

** 1 c à c : 1 cuillère à café.*

Groupes	Introduction	Quantité moyenne*
Poissons Viande Œufs	À introduire après les fruits et les légumes. Commencer par les catégories les mieux acceptées comme le poulet, le jambon blanc, le bœuf, le veau et les poissons non gras (sole, sabre, colin). Les autres sources protéiques peuvent être rapidement introduites. Au début, la viande est donnée sous forme de purée lisse. Épisodiquement, la viande peut être remplacée par des abats, riches en vitamines et en fer. Les œufs durs cuits peuvent être introduits à partir de 9 mois mais en cas de terrain allergique, l'ensemble de l'œuf est à introduire à partir de 1 an. Les charcuteries trop salées, n'ont pas d'intérêt avant 3 ans.	Les quantités de viande doivent rester très faibles au début pour ne pas surcharger le rein de l'enfant. Elle sera donnée 1 fois par jour, le midi de préférence : **6 à 8 mois** : 10 g soit 2 c à c **8 à 10 mois :** de15 g à 20 g **10 à 12 mois :** 20 g **1 à 2 ans :** de 25 g à 30 g par jour **Après 2 ans** : de 30 g à 40 g par jour
Produits Laitiers	Une base de lait est maintenue jusqu'à 3 ans de manière à couvrir les besoins en calcium, en fer et en acides gras essentiels de l'enfant. Les laitages peuvent être proposés à partir de 8 mois en équivalence avec le lait. Pour les équivalences, utiliser plutôt des laitages à base de lait infantile destinés aux enfants car ils sont enrichis en fer, acides gras essentiels et vitamines. Afin de ne pas accroître l'appétence future pour les produits sucrés apprendre à l'enfant, dès le plus jeune âge, à consommer des laitages nature. De même, ne pas ajouter de sucre ou de sirop dans le lait d'un enfant même s'il le refuse. Un enfant apprécie sans problème les laitages nature dès lors qu'il n'a pas goûté aux laitages aromatisés. Les laitages classiques moins onéreux peuvent également être proposés en équivalence avec le lait. Pour finir, le fromage pourra être introduit vers l'âge de 8 mois, dans un premier temps sous forme râpée, dans les purées ou les potages puis en petits morceaux à partir de 1 an. Équivalence calcique : 180 mL de lait de croissance = 1 yaourt, 3 petits suisses, 6 càs de fromage blanc, 20 g de fromage à pâte dure, 45 g de fromage à pâte molle…	***Préparation et/ou lait de croissance :*** **6 à 8 mois :** base de 800 ml à 700 ml de lait de suite **8 à 10 mois :** base de 700 ml à 600 ml de lait de suite **10 à 12 mois :** base de 600 ml de lait de suite **1 à 3 ans :** base de 500 ml de lait de croissance ***Fromage :*** **À partir de 8 mois :** 10 g **À partir de 10 mois** : 20 g ***Laitages :*** **À partir de 8 mois :** 1 unité par jour **À partir de 12 mois** : 2 unités par jour
Matière grasse	Dès les premières purées, la matière grasse peut être donnée en petite quantité. Le beurre et l'huile végétale (colza, tournesol, noix, olive…) peuvent être alternés au cours des différents repas.	**6 à 10 mois :** 1 noisette de beurre (5 g) ou de crème fraîche et 1 c à c d'huile végétale **10 à 12 mois :** 1 noisette de beurre (5 g) ou de crème fraîche et 2 c à c d'huile végétale **1 à 3 ans :** 10 g de beurre et 3 c à s d'huile végétale

**Ces quantités sont données à titre indicatif et doivent être modulées selon les capacités et l'appétit de l'enfant. 1 c à c : 1 cuillère à café, 1 c à s : 1 cuillère à soupe.*